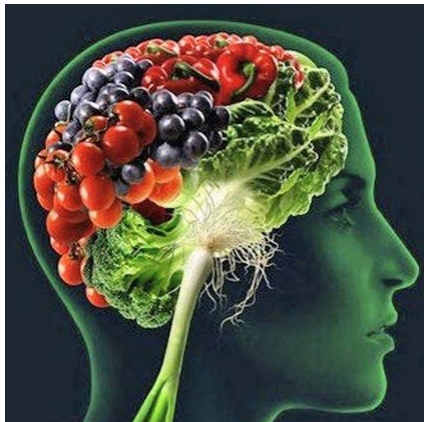


HJÄRNFOKUS

Hjärnans hälsa påverkas av hur Du lever,
fysiskt, mentalt och emotionellt/socialt

Informativ inspirationsföreläsning och workshop
Lyssna och lär Dig mer om Din hjärna



Söndag 26 augusti 2018, kl 13 – 16

Societetshuset Källör, Källörsgatan 1, Östhammar
Plan 2: GoYoga studio & Naturläkarmottagningen

Ett samarbete mellan Naturläkare, Yogalärare och Lifestyle
Coach

"Kurortstraditionen lever vidare"

ALLT HÄNGER IHOP

Kost, motion, relationer och stimulans, medveten avslappning
och sömn; allt samverkar och har effekt på Ditt välbefinnande.

Din livsstil påverkar din hjärna!



Du kommer att få träffa tre kvinnor med kunskap och
kompetens från tre generationer, som tillsammans brinner för
att förmedla de allra senaste råden och rönen utifrån ett
holistiskt perspektiv.

*Linnea Andersson-McConnell, Naturläkare
Anna K. Göransson, Yoga Professional
Janet Riben, Lifestyle Coach*

PROGRAM

Välkomnande & presentation

Linnea Andersson-McConnell: "Hjärnan"

- Hur stress påverkar din hjärna
- Vilka prover som är aktuella
- Näring för en friskare hjärna

Anna K. Göransson: "Yogans roll"

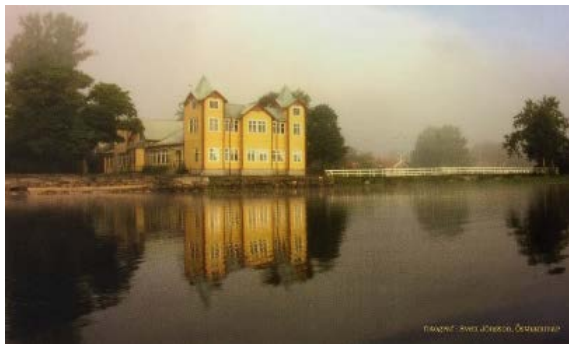
- Andas du rätt?
- Yogasystemet i sin helhet
- 30 min guidad meditation

Paus

Janet Riben: "Livsstilsförändringar"

- Ta kontroll över Din egen hälsa steg för steg
- En hälsosam mage bidrar till en vital hjärna
- Tankens kraft - påverkar Din hälsa

Vi bjuder på lättare, näringsrik förtäring och dryck



"Kurortstraditionen lever vidare"

BOKA DIN PLATS REDAN NU!

Begränsat antal deltagare i lokalen.

Boka per e-post info@linnea-a-mcconnell.se

eller telefon 073 551 4972

PRIS: 350 kr, betalas senast fredag 24 augusti 2018 till GoYogas

Swish 123 603 9333, eller

Bankgiro 5187-0608

Kom i bekväma kläder. Ta gärna med egen matta till den

guidade meditationen, annars finns det att låna.

Vi önskar dig varmt välkommen!

KONTAKTINFORMATION:

Linnea: 073 551 4972

Linnea Andersson-McConnell

NATURLÄKARE

www.linnea-a-mcconnell.se

Anna: 070 994 58 49

GOYOGA

ROSLAGEN YOGA & RAW FOOD DEPARTMENT

www.goyoga.se

Janet: 070 588 3885



www.janet.riben.eu